



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2018年3月

第160号

家庭の医学

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、若しくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。

原因とメカニズム

・なぜ呼吸が止まるのか？

睡眠中に呼吸が止まってしまいう原因は大きく分けて2つあります。

1つ目は、空気の通り道である上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまいう閉塞性睡眠時無呼吸タイプ。

2つ目は、呼吸中枢の異常

主な症状

による中枢性睡眠時無呼吸タイプです。

症状としては、いびきと無呼吸がまずあげられ起床時に疲労感があります。さらに、頻回に覚醒反応が起こると睡眠障害となるため、起床時の頭重感、日中の眠気などが

が出てきます。強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、様々な活動に影響が生じてきます。

治療方法

・CPAP療法

寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続ける装置を開発させてCPAP装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれる。

・歯科装具（マウスピース）

下あごを上あごよりも前方に出すように固定させることで上気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を防ぐ治療方法です。

・外科的手術

原因がアデノイドや扁桃肥大などの場合は、摘出手術が有効な場合があります。



睡眠時無呼吸症候群の予防

- ・適正体重の維持
- ・お酒の飲みすぎに注意
- ・鼻症状の改善、口呼吸から鼻呼吸へ
- ・睡眠薬服用の注意
- ・寝姿勢の工夫

2018年4月 在宅支援サービス拡大につき

新南東北春日デイサービス
新南東北春日ヘルプーステーション
スタッフ募集!

介護職・看護職

リハビリ職・介護支援専門員

※求人の詳細等はハローワーク求人票をご覧ください。

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ リハビリコーナー・栄養通信
- ④ ページ メディカルフィットネスセンター通信
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

一回復期病棟豆まき

2月6日(火)回復期病棟の東西病棟合同で豆まきを行いました。

鬼に扮した病棟スタッフに小さく丸めた新聞紙を投げ「鬼はー外、福はー内」と一斉に声を出し豆まきを行っていました。鬼役のスタッフが患者さんの周りを小走りで回ると、「上手く当たらないな」「腕が上がりなくて投げられないな」等の声があり、鬼役のスタッフが自ら当たりに行くなど、ほほえましい場面もありました。

豆まき終了後には患者さんから「昔は各家に鬼が来てよく豆まきをしたんだよ。」と昔話をして頂きました。今後もこの



ような行事を行い喜んで頂き、リハビリにつながられたらと思います。



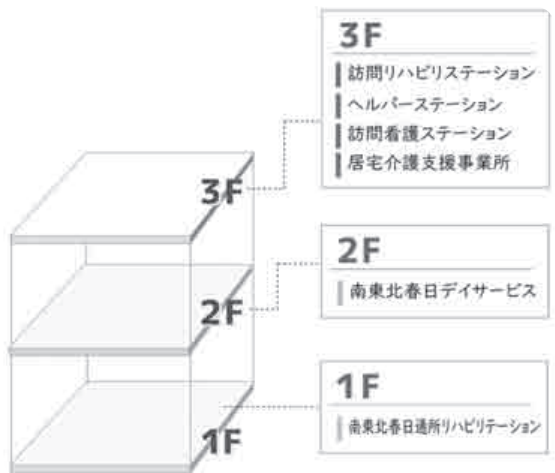
《在宅支援サービス》事業拡大!

2018年4月、病院横の敷地に、「南東北春日在宅センター」がオープンします。この在宅支援センターは、1階が通所リハビリテーション、2階がデイサービス、3階が訪問リハビリテーション、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所となっています。

特に訪問リハビリテーションは、須賀川市初の事業所となっており、日常生活の動作が難しくなってきた方を、リハビリや福祉用具の選定を通してサポートします。また新しく始まるデイサービスは、通所リハビリ

テーションと違い、ゆったりお過ごしいただくことに重点をおいた、より身体のご不自由な方でも気持ちよく利用できるサービスとなっています。身の回りのお世話や自立支援のためのサービスを提供するヘルパーステーションも、新たに開設されます。

春日の在宅支援サービスに関するお問い合わせは、ホームページをご覧になるか、TEL(0248)6317299までご連絡ください。また、事業拡大につき職員募集も行っております。詳しい求人票はハローワークをご参照ください。



「運動で腸内環境を整えよう」

私たちの健康に重要な役割を果たしている腸内環境。

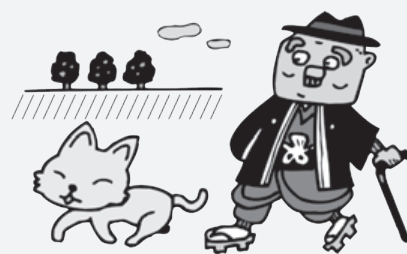
腸内環境を整えるには、副交感神経を高めて腸のぜん動運動を活発にすることが大切です。

副交感神経は、睡眠中などリラックスしている時に高まります。適度な運動は身体を適度に疲労させることで質の良い睡眠・休息をもたらし、腸内環境の改善につながります。

腸のぜん動運動が鈍くなってしまうと食べたものの消化に悪影響を与えます。また、下腹部の筋力が衰えてしまうと、排便しにくくなります。排便に必要な筋力を維持することやお腹周りへ刺激を入れる事も大切です。

適度な運動で腸内環境を整えるには、継続した運動が必要！毎日続けられる簡単な運動を紹介します。

- ① ストレッチ（仰向けで両膝を左右に倒す、膝を抱えるようなストレッチが効果的）
- ② 筋力トレーニング（腹筋やお尻上げなど腹筋を使う運動が効果的）
- ③ ウォーキング（散歩程度で毎日行う事が効果的）



栄 養 通 信

ひな祭り

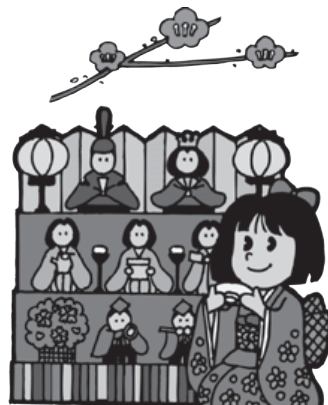
「ひな祭り」と言えば、雛人形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べて女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。

ひな祭りの起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が始まりとされています。三月上旬の巳の日に、草や藁で作った人形（ひとがた）で自分の体を撫でて穢れを移し、それを川に流すことで厄払いや邪気祓いを行う風習「上巳の節句」と、貴族階級の女の子の間で流行した紙の人形を使った遊び、「ひいな遊び」が結びつき、「流し雛」が誕生しました。江戸時代になると、人形作りの技術の向上と共に川に流すのではなく家で飾るように変化し、女の子の行事として広まっていきました。これがひな祭りの由来とされています。

ひな祭りに食べるちらし寿司やハマグリのお吸い物にも、さまざまな意味が込められています。ちらし寿司は、「なれ寿司」が現代に受け継がれていくうちに



より豪華でより見栄えのするちらし寿司へと変化していきました。乗っている具材にはそれぞれ意味があり、エビには「腰が曲がるまで長生きできますように」、レンコンには「先が見通せるように」、豆には「健康でマメに働く」という願いがあります。はまぐりは、最初に対になっていた貝同士でないと絶対に合わないと言われていて、このことから「一生涯一人の相手と添い遂げる」理想的な夫婦像の象徴として捉えられてきました。そのため雛祭りにははまぐりのお吸い物を飲むのは、「娘の将来は、素敵な男性と出会っていい結婚、いい夫婦生活が送れますように」という親の願いが込められていると言われています。





「太極舞の研修」に参加してきました!

宮城県仙台市にて「太極舞」の研修に参加してきました。

研修内容は太極舞のコンセプトを座学で学び、そのあとはひたすら実技を行いました。

太極舞とは、太極拳の呼吸法や中国の伝統武術、民族舞踊の要素を取り入れています。中国的な趣きに溢れた音楽に合わせ、誰でもが楽しめるフィットネスエクササイズです。

このエクササイズのコンセプトは「はじめての人や高齢者でも簡単にでき、面白さと運動効果を提供する」となっております。また、期待できる効果として、血行促進、ツボの刺激、部分的な筋力向上、心肺循環機能向上、内臓機能強化、免疫力向上です。

年齢問わず、誰でも参加できて、望める効果も多いのでぜひ一度参加されてみてはいかがでしょうか。

メディカルフィットネスさくらでは初回に限り無料体験を行っております。予約制ですのでご希望の方は当施設にお問い合わせください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※1 日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。
※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透※2	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来	専門外来 / ※1 脳の健康外来	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1.3週) 石井 勉(2.4.5週)		

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット
受付を行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています

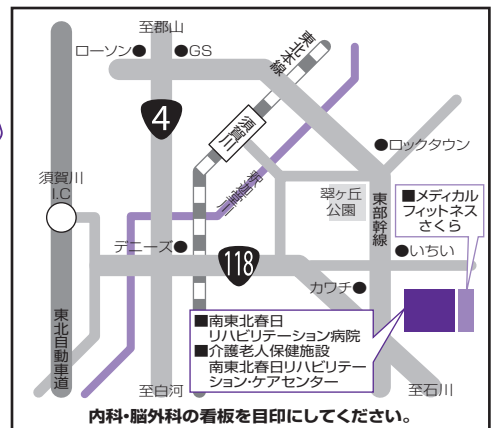


■発行/医療法人社団 三成会

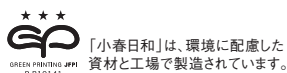
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299	介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279	南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278	通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711	メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

